

Lunes	Tacos de champiñón con aderezo de chipotle
Desayuno	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 2 tazas de Champiñón crudo entero1 1/4 de taza de Jugo de naranja natural1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa vegana1 4 piezas de Tortilla de maíz de 20 calorías1 1 cucharada sopera de Chile chipotle en adobo1 1/4 de taza de Col morada cruda picada1 1 pieza de Ajo1 1/2 de cucharada cafetera de Aceite
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) En un sartén cocinar los champiñones con el jugo de naranja y agregar un poco de agua hasta que estén suaves.2) Posteriormente pasarlos a un sartén con un poco de aceite, ajo y hojas de laurel.3) Mezclar la mayonesa con el chipotle en adobo.4) Servir en taquitos acompañados de la salsa de chipotle preparada y col morada.

Lunes	Melón y almendras
Snack 1	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1 taza de Melón1 10 pieza de Almendras
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes	Milanesa de pollo con arroz
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/3 pieza de Aguacate1 3 cucharada sopera de Aderezo light1 3/4 taza de Arroz1 150 gramos de Milanesa de pollo1 2 taza de Verduras al gusto
	Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar la milanesa a la plancha.2. Acompañar con arroz y verduras.

Lunes

Melón y almendras

Snack 2



Ingredientes

- 1 taza de Melón
- 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Lunes

Tortilla de papa

Cena



Ingredientes

- 1/2 pieza de Pimiento rojo
- 1/2 pieza de Papa
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 3 piezas de Tortillas delgaditas
- 4 piezas de Claras de huevo

Procedimiento

1. Lavar y cortar lo vegetales.
2. Cortar la papa en rodajas y en un sartén ponerlas a cocer a fuego bajo.
3. Una ves cocidas a termino medio poner los vegetales y vaciar el huevo Acompañar con tortilla.

Martes

Quesadilla flor de calabaza

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 taza de Flor de calabaza
- 1/2 taza de Cebolla
- 1 cucharada cafetera de Aceite
- 4 piezas de Tortilla delgaditas
- 45 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Retirar el tallo, el pistilo y lavar las flores.
2. Agregar un poco de aceite al sartén y añadir la cebolla, dejar acitronar cuando cambie de color agregar la flor de calabaza.
3. Calentar las tortillas, agregar el queso y el preparado de flor.

Martes

Snack 1



Zanahoria con aderezo de pepino

Ingredientes

- 1 Jugo de limón, ajo y hojas de menta al gusto
- 1 1/2 taza de Pepino picado
- 1 3/4 de taza de Zanahoria
- 1 3/4 de cucharada cafetera de Aceite de oliva
- 1 60 gramos de Yogurth griego sin azúcar

Procedimiento

1. Retirar la cáscara del pepino y las semillas, rallarlo o picarlo muy finamente.
2. Mezclar con el yogurth y el aceite de oliva y condimentar al gusto.
3. Dejar reposar en el refrigerador por 15 minutos.
4. Cortar la zanahoria en tiras y servir con el aderezo.

Martes

Snack 2



Melón y almendras

Ingredientes

- 1 1 taza de Melón
- 1 10 pieza de Almendras

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con almendras.

Martes

Cena



Ingredientes

- 1 cucharada de servir de Frijoles
- 1 cucharada sopera de crema
- 2 piezas de Nopal
- 2 piezas de Papa de galeana
- 30 gramos de Queso panela

Procedimiento

1. Asar los Nopales en comal.
2. Untar los frijoles, espolvorear queso y crema.
3. Acompañar con papa de galeana.

Huarache de nopal con frijoles

Miércoles

Desayuno



Ingredientes

- 2/3 de lata de Atún en agua drenado
- 1 1/2 de cucharada cafetera de Mayonesa
- 2 piezas de Pan de grano entero de hasta 67 calorías por pieza.

Procedimiento

1. Mezclar el atún con mayonesa y servir sobre los panes.

Sándwich de atún

Miércoles

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Manzana verde
- 3 cucharadas soperas de Requesón
- 5 piezas de Nuez de la india tostada sin sal

Procedimiento

1. Mezclar la manzana con el requesón y las almendras.

Manzana con requesón y nuez de la india

Miércoles	Pescado con salsa de mango
Comida	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 Chipotle sin azúcar, limón al gusto1 1/4 taza de Arroz1 1/3 pieza de Aguacate1 1/2 taza de Zanahoria1 1 taza de Mango picado1 1 taza de Pepino1 1 pieza de Jitomate1 2 pieza de Tostadas de nopal1 3 taza de Lechuga1 240 gramos de Filete de pescado Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Cocinar el filete de pescado a la plancha.2. Preparar una ensalada de lechuga con vegetales y arroz.3. Licuar el mango con sal, pimienta, chipotle y jugo de limón.4. Servir el pescado con la salsa por encima acompañado de ensalada y tostadas.

Miércoles	Fruta con requesón
Snack 2	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 3/4 de taza de Fruta picada1 27 gramos de Requesón promedio1 1 1/2 de cucharada cafetera de Mantequilla de cacahuete Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1) Mezclar los ingredientes en un tazón.

Miércoles	Bowl de Garbanzo
Cena	
	Ingredientes <ul style="list-style-type: none">1 1/2 pieza de Tomate1 1/2 pieza de Pimiento amarillo1 1/2 taza de Cilantro1 1/2 taza de Garbanzo1 3 cucharada sopera de Guacamole1 1 1/2 cucharada sopera de Queso cottage Procedimiento <ol style="list-style-type: none">1. Lavar y cortar los vegetales.2. En un sartén poner a asar el pimiento, una vez listo deje enfriar después integrarlo con todos los ingredientes restantes.

Jueves

Quesadilla en tortilla de nopal

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Naranja
- 1 4 pieza de Tortilla de nopal
- 1 60 gramos de Queso oaxaca light

Procedimiento

1. Poner en el Sartén las Tortillas de Nopal, y Agregar el Queso Oaxaca Una ves listas, agregar el aguacate.
2. Postre: 1 Naranja.

Jueves

Galletas, manzana y almendras

Snack 1



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Manzana
- 1 1 1/2 piezas de Galletas María
- 1 10 piezas de Almendra

Procedimiento

1. Acompañar la fruta con galletas y almendras.

Jueves

Pasta con aguacate y camarón

Comida



Ingredientes

- 1 2/3 taza de Espagueti
- 1 2/3 pieza de Aguacate
- 1 1 pieza de Calabacita
- 1 1 pieza de Pimiento morrón
- 1 1 taza de Fruta picada
- 1 240 gramos de Camarones

Procedimiento

1. Cortar los vegetales en tiras muy delgadas y mezclar con la pasta.
2. Cocinar los camarones y Sazonar al gusto.
3. Crear una salsa con aguacate, jugo de limón y especias al gusto.
4. Mezclar todo.
5. Acompañar con fruta de postre.

Jueves

Snack 2

Zanahoria baby con hummus de chipotle



Ingredientes

- 1 2 cucharada sopera de Hummus de chipotle
- 1 4 piezas de Zanahoria baby
- 1 12 piezas de Cacahuete

Procedimiento

1. Unte la zanahoria con el hummus y disfrute.
2. Acompañar con cacahuete.

Viernes

Desayuno

Espinacas con queso



Ingredientes

- 1 1/3 pieza de Aguacate
- 1 3/4 taza de Verduras (Cebolla, chile)
- 1 2 taza de Espinacas
- 1 3 pieza de Tortillas de nopal o Torti-Regias delgaditas
- 1 60 gramos de Queso Oaxaca light

Procedimiento

1. Cocinar las verduras en un sartén, agregar las espinacas y el queso.
2. Dejar que se gratine.
3. Acompañar con tortillas y aguacate.

Viernes

Snack 1



Ingredientes

- 1 Jugo de limón, vainilla y Stevia natural o edulcorante al gusto
- 1 5 pieza de Galletas María
- 1 6 cucharada sopera de Quesón

Procedimiento

1. Licuar el quesón con jugo de limón al gusto.
2. Stevia y un chorrito de vainilla.
3. En un refractario pequeño, colocar una galleta, cubrir con la mezcla y repetir creando capas.
4. Congelar mínimo por 30 minutos.

Pay de limón

Viernes

Comida



Ingredientes

- 1 1/2 taza de Verduras cocidas
- 1 1 pieza de Papa mediana
- 1 1 rebanada de Pan tostado
- 1 1 taza de Melón picado
- 1 2 cucharada cafetera de Mantequilla
- 1 120 gramos de Pechuga de pollo a la plancha

Procedimiento

1. Cocer la pechuga de pollo a la plancha.
2. Servir acompañado de verduras y papa picada con un poco de mantequilla.
3. Acompañar con una rebanada de pan tostado integral con un poco de mantequilla untada.
4. Servir de postre el Melón picado .

Pechuga de pollo a la plancha con papas y verduras

Viernes

Snack 2



Ingredientes

- 1 1 pieza de Salchicha de pavo
- 1 1 pieza de Jitomate
- 1 1 taza de Pepino
- 1 4 pieza de Aceitunas

Procedimiento

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Condimentar con jugo de limón, salsa de soya, Tajín Bajo en sodio, etc.

Snack botanero

Viernes

Sándwich de pollo y calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 Calabacita al gusto
- 1 Tomate al gusto
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 pieza de Manzana
- 1 2 pieza de Pan integral de menos de 50 calorías
- 1 60 gramos de Milanesa de pollo

Procedimiento

1. Cortar la milanesa de pollo en tiras y cocinar a la plancha.
2. Cortar la calabaza en rebanadas a lo largo y cocinar a la plancha.
3. Formar un sándwich con el resto de los ingredientes.
4. Postre: Una manzana .

Sábado

Cruji-Sándwich

Desayuno



Ingredientes

- 1 1/2 pieza de Jitomate
- 1 1 rebanada de Jamón de pavo
- 1 1 cucharada cafetera de Mayonesa
- 1 1 1/2 taza de Lechuga
- 1 8 pieza de Galleta salada
- 1 40 gramos de Queso panela light

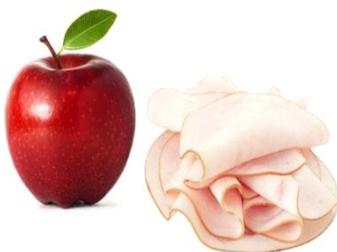
Procedimiento

1. Untar con mayonesa las galletas.
2. Poner el jamón, queso y vegetales por encima y cubrir con otro pedazo de galleta.

Sábado

Manzana y jamón de pechuga de pavo

Snack 1



Ingredientes

- 1 1 pieza de manzana
- 1 3 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

Procedimiento

1. Consumir frescos.

Sábado

Pechuga de pollo con arroz y verduras

Comida



Ingredientes

- 1 taza de Mezcla de verduras
- 3/4 taza de Arroz cocido
- 2/3 de pieza de Aguacate hass
- 112 gramos de Pechuga de pollo sin piel cruda
- 1 cucharada cafetera de Aceite de canola

Procedimiento

- Preparar la pechuga de pollo a la plancha.
- Acompañar el pollo con arroz, verduras y rebanaditas de aguacate.

Sábado

Mason jar

Snack 2



Ingredientes

- Prepara tu Mason jar conforme a la guía al gusto

Procedimiento

- Disfruta de un snack saludable.

Sábado

Avena pastel de zanahoria

Cena



Ingredientes

- Canela y vainilla al gusto
- 1/3 taza de Avena
- 1/2 taza de Zanahoria rallada
- 5 pieza de Uva pasa sin azúcar
- 7 pieza de Corazón de nuez
- 75 gramos de Queso cottage light

Procedimiento

- En una olla con agua, cocer las hojuelas de avena con canela al gusto.
- Cuando la avena esté casi lista, agregar la zanahoria rallada y la nuez hasta que termine su cocción.
- Servir con queso cottage y pasas.

Domingo	Claras de huevo con espinacas									
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="597 296 711 319">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 321 812 373">1 1/3 de pieza de aguacate</td><td data-bbox="911 321 1143 373">1 1/2 taza de cóctel de frutas</td><td data-bbox="1182 321 1479 373">1 1 rebanada de pan integral</td></tr><tr><td data-bbox="634 405 862 457">1 2 pieza de claras de huevo</td><td data-bbox="911 405 1040 457">1 2 tazas de espinacas</td><td data-bbox="1182 405 1498 457">1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal</td></tr><tr><td data-bbox="634 489 870 541">1 40 gramos de Yogurt griego</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 569 727 592">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 594 1430 617">1. En un sartén con teflón, cocinar las claras de huevo con las cucharadas de leche.<li data-bbox="597 619 1279 642">2. Cuando las claras estén a mitad de cocción agregar las espinacas.<li data-bbox="597 644 967 667">3. Servir con aguacate y pan integral.<li data-bbox="597 669 1507 716">4. Postre: cóctel de frutas con yogurt griego (utilizar endulzante artificial sin calorías en caso necesario).	1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral	1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal	1 40 gramos de Yogurt griego		
1 1/3 de pieza de aguacate	1 1/2 taza de cóctel de frutas	1 1 rebanada de pan integral								
1 2 pieza de claras de huevo	1 2 tazas de espinacas	1 2 cucharada sopera de leche light o vegetal								
1 40 gramos de Yogurt griego										

Domingo	Plátano con yogurt griego			
<p data-bbox="289 829 396 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="597 955 711 978">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 980 813 1033">1 1/4 de pieza de Plátano</td><td data-bbox="857 980 1143 1033">1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete</td><td data-bbox="1240 980 1523 1033">1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego</td></tr></table> <p data-bbox="597 1060 727 1083">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1085 813 1108">1. Rebanar el plátano.<li data-bbox="597 1110 889 1134">2. Servir con el yogurt griego.<li data-bbox="597 1136 967 1159">3. Agregar mantequilla de cacahuete.	1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego
1 1/4 de pieza de Plátano	1 1/2 cucharada cafetera de mantequilla de cacahuete	1 3 cucharadas soperas de Yogurt griego		

Domingo	Chuletas de cerdo						
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="597 1476 711 1499">Ingredientes</p> <table border="0"><tr><td data-bbox="634 1501 883 1554">1 1/3 pieza de Aguacate</td><td data-bbox="1008 1501 1143 1554">1 1/2 taza de Arroz</td><td data-bbox="1240 1501 1474 1554">1 2 taza de Verduras al vapor</td></tr><tr><td data-bbox="634 1585 922 1638">1 225 gramos de Chuleta de cerdo</td><td></td><td></td></tr></table> <p data-bbox="597 1665 727 1688">Procedimiento</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="597 1690 1101 1713">1. Cocinar las chuletas en un sartén antiadherente.<li data-bbox="597 1715 1052 1738">2. Acompañar con arroz, verduras y aguacate.	1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al vapor	1 225 gramos de Chuleta de cerdo		
1 1/3 pieza de Aguacate	1 1/2 taza de Arroz	1 2 taza de Verduras al vapor					
1 225 gramos de Chuleta de cerdo							

Domingo

Snack 2



Uvas congeladas

Ingredientes

- 1 taza de Uvas congeladas
- 12 pieza de Almendras

Procedimiento

- Acompañar la fruta con almendras.

Domingo

Cena



Ensalada de aguacate

Ingredientes

- 1/2 taza de Pepino sin semilla
- 1/2 pieza de Tomate
- 2 cucharada sopera de Guacamole
- 2 cucharada cafetera de Semillas de hemp
- 4 cucharada sopera de Queso cottage
- 1 1/2 pieza de Pan Tostado

Procedimiento

- Lavar los vegetales y cortarlos al gusto.
- En un bowl mezclar el pepino, tomate, guacamole y semillas de hemp.
- Untar al pan tostado el queso cottage.